Zufriedene Beziehungen durch

Verbindende Kommunikation

„Die Sprache der Liebe ist weder positiv noch negativ, sie ist persönlich“ (Jesper Juul)

Das, was wir jedoch meist gelernt haben und ausüben ist die soziale Sprache. Sie funktioniert jedoch nicht in Beziehungen. Um in Beziehung zu gehen brauchen wir eine persönliche Sprache, denn nur diese hilft uns, uns abzugrenzen.

Ein Mensch ohne Grenzen ist wie ein Obstgarten ohne Zaun, an dem sich jeder frei bedienen kann.

„Persönlich“ bedeutet: Ich reagiere in der Beziehung zum Gegenüber im Hier und Jetzt. Es umfasst die Erlebnisse, Gedanken und Gefühle, die man in allen Beziehungen hat.

Das allerwichtigste Wort einer persönlichen Sprache ist das Wort **ICH.**
Nein, das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern damit, dass nur ICH für mich persönlich sprechen kann :-)

Besonders wertvoll sind diese Aussagen:

„**Ich möchte**/ ich mag...“ bzw. „**Ich möchte nicht**/ ich mag nicht...“

z.B.: „Ich möchte heute allein sein“, „Ich möchte morgen einen Ausflug machen“, „Ich mag es nicht zu warten“ usw.

ICH statt „man“

„Man“ ist die Masse, ein Jedermann, eine Identifizierung als Individuum ist nicht möglich. Die angesprochene Person kann Dein persönliches Wesen nicht erkennen.

Aus „Man kann ja mal gemeinsam kochen“ wird dann
—> „ich möchte gern (mit Dir) kochen“.

Damit machst Du Dich als Sprecher mit Deinen Wünschen sichtbar und gibst Deinem Gegenüber die Chance, Dich zu hören und Dir einen Gefallen zu tun.

ICH statt „wir“ - Abgrenzung in der Sprache:

Das häufig benutzte „WIR “ ist grenzenlos! Jeder kann nur von sich sprechen.

„Was wollen wir heute machen?“ *(Wer übernimmt hier die Verantwortung?)*

Besser -> „Ich habe .... geplant. Was hältst Du davon?“

ICH statt „Du“

Du weißt es sicher schon: Du-Botschaften verhindern Beziehung.

Aber Achtung: „Ich denke, dass Du...“ ist eine versteckte Du-Botschaft!
Statt: „Du bist rücksichtslos“ oder „ich finde Dich rücksichtslos“

—> **„Ich brauche Rücksicht - kannst/ willst Du mir das geben?“**

Sei konkret!

Verallgemeinerungen lösen Widerstand und Rechtfertigungen aus, ein Machtkampf beginnt. Statt „immer“ und „nie“ lieber eine konkrete Situation benennen.

-> „Als Du .... gemacht hast...“

Jesper Juul: „Wenn jeder für sich spricht, gibt es keine Verlierer“

Und so geht es:

1. **Mich selbst wahrnehmen**: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich für mich? Was brauche ich evtl. von meinem Gegenüber? Wie geht es mir, wenn ich nicht bekomme, was ich brauche?

Es geht also darum, die eigenen **Gefühle** und **Bedürfnisse** zu erkennen und kommunizieren. Bedürfnisse können nur erfüllt werden, wenn ich davon spreche und mein Gegenüber sie nicht erahnen muss.

Ich allein habe die **Verantwortung** für meine Gefühle. Der/die Andere löst zwar Gefühle bei mir aus, ist aber nicht die Ursache dafür.

Wenn ich das erkenne und die Verantwortung für mein Gefühl übernehmen kann, dann habe ich mein Gefühl in der Hand. Gelingt es mir nicht, bin ich abhängig vom Verhalten meines Gegenübers und das Gefühl hat mich in der Hand.

Und wo liegt jetzt der Unterschied? Lies das folgende Beispiel und spüre beiden Antworten nach. Wie fühlt es sich an, wenn Du A oder B liest? Gibt es eine Körperreaktion?

Beispiel: Du ärgerst Dich, weil mein Partner/ Kollege zu spät kommt und willst mitteilen, was Du brauchst.

A. „Ich brauche,dass Du pünktlich bist.“

B. „Ich brauche Orientierung/ Verlässlichkeit.“

.....spürst Du den Unterschied?

Unter A bist Du abhängig davon, dass Dein(e) Partner(in) Deinen Wunsch erfüllt, er/sie bekommt die Verantwortung dafür, dass es Dir gut/ schlecht geht.

Unter B machst Du Deine Bedürfnisse sichtbar und übernimmst Verantwortung für Dich. Der /die Andere kann sich dazu verhalten, ein Nein ist möglich, Du bist unabhängig vom Ja.

Nun hast Du mitgeteilt, wie es Dir geht, nun muss Dein Gegenüber auch wissen, was Du von ihm willst!

2. Ich muss jetzt also **meinen Wunsch äußern** - und zwar so, dass auch ein Nein als Antwort möglich ist. Denn sonst wäre es ja ein Befehl, klingt doch logisch, nicht wahr? Was? Du meinst, es ist doch wirklich wirklich wichtig für Dich, dass Dein Gegenüber JA sagt, sonst ....?

Glaub mir, damit bist Du nicht allein und ich habe auch Jahre gebraucht, um den Unterschied zu verstehen und vor allem, es immer öfter umzusetzen.

Machen wir mal einen Perspektivwechsel.

Lies die beiden folgenden Sätze so, als ob jemand sie zu Dir sagen würde und spüre den beiden folgenden Sätzen nach. Der kursive Teil in Klammern ist der Teil, der zwar nicht ausgesprochen, aber trotzdem gespürt wird.

- „Ich möchte *(und erwarte)*,dass Du pünktlich bist oder eine Stunde vorher Bescheid sagst, wenn Du später kommst.“

- „Ich möchte, dass Du pünktlich bist oder eine Stunde vorher Bescheid sagst, wenn Du später kommst. Wie ist das für Dich?“ *(= ich interessiere mich für Dich)*

Was waren Deine spontanen Empfindungen auf diese Sätze?

Wenn ich A nachspüre, merke ich sofort, wie ich mich leicht anspanne und wie Widerstand aufsteigt. Bei B spüre ich Entspannung und Offenheit. Ich werde ebenfalls offen, der Person den Gefallen zu tun.

Du merkst also, dass eine Einstellung durchaus beim Gegenüber ankommt, ohne ausgesprochen zu werden. Das kannst Du aber verhindern, indem Du Deine Einstellung dazu änderst!

Für eine Beziehung ist es also nicht wichtig, besonders nett und zuvorkommend zu sein. Es ist viel wichtiger, dass ich meine Gefühle **und** Wünsche wahrnehme, kommuniziere und mein Gegenüber als fühlendes Subjekt mit ebenfalls Wünschen und Bedürfnissen sehe.

Äußere ich nur meine Gefühle, dann weiß der Andere nicht, was er tun soll, fühlt sich aber verantwortlich für meine Gefühle, was höchstwahrscheinlich Unwohlsein und Widerstand erzeugt. (z.B.: „Ich brauche Ruhe“.)

Äußere ich hingegen nur meine Wünsche, ohne etwas von meinen Gefühlen mitzuteilen, kommen diese ggf. als Befehl an und erzeugen ebenfalls Widerstand. (z.B. „Ich möchte, dass Du leise bist.“)

Walter Kempler nennt dies „zwei Teile eine Botschaft“. Beziehung gelingt, wenn ich beide Teile zusammenbringe, denn dann erst ist die Botschaft komplett.

Die **„Vollständige Botschaft“**:

Passiver Teil „so geht es mir“ + **Aktiver Teil** „das möchte ich (nicht)“

„Mir ist wichtig, dass es hier ordentlich ist und ich möchte, dass Du Deine Sachen vom Tisch räumst.“

„Ich brauche Orientierung und möchte wissen, wenn Du raus gehst.“

„Ich werde unruhig, wenn ich auf Dich warte und möchte gern, dass Du mir Bescheid sagst, wenn Du später kommst.“

„Ich brauche Deine Unterstützung und wünsche mir, dass Du die Kinder aus der Kita holst.“

Ich wünsche Dir bei der Umsetzung viel Freude und viele schöne Aha- Momente!